隨同產品發行保證書，請於購買時注意索取
並要求經銷商填妥購買日期及蓋店章，以確保您的權益

SAMPO

微波爐 使用說明書

MOB-P23

User Manual

規格

電壓 AC110V/60Hz	消耗功率 1125W	微波出力 700W	淨重 11.7 kg
微波頻率 2450MHz	轉盤直徑 272mm	額定電流 10.7A	
外型尺寸 W460xD372xH290(mm)	爐內尺寸 W314xD321xH224(mm)		

※此規格是以國際電工委員會(IEC)為標準

目錄

1 警告
2 特別注意事項
3 安裝事宜
4 各部位名稱
5 微波烹調技巧
6 烹調操作步驟
8 清潔及注意事項
8 緊急處理方法
9 烹調器具指南
10 米飯烹調指南
10 解凍項目一覽表

警告 ⚠

重要安全指示；使用本微波爐前，請先詳讀此說明書及保存以供日後參考。

1. 為防止意外發生，請注意並遵守下列事項：
   - 切勿讓食品烹調過度。
   - 烹調食品前，先拆去綁紮包裝袋的金屬線。
   - 切勿用微波爐來加熱食油或油炸食品，因為油溫會變得很高而難以控制。
   - 每次使用後，應先以濕布，再以乾布除去噴濺於波導管罩及爐內的食物及油垢。積存在微波爐內部的油污可能引致黑煙或起火。
   - 烹調中發生冒煙或起火現象時，請不要立刻拉開爐門，應先停止操作及拔除電源線，或將保險絲或電流斷路器之開關關閉。
   - 使用即棄容器如塑膠、紙或其他可燃燒材料作烹調時，應小心注意爐內情況。
2. 為了防止烹調食品的爆濺或食品延緩沸騰的突然噴出，請遵守下列事項：
   - 切勿用密封容器進行烹調。如帶有瓶蓋或奶嘴的奶瓶均屬密封容器。
   - 請勿超時過度加熱。
   - 加熱液體時，一定要用闊口容器。
   - 加熱後暫時放置至少二十秒才取出，以免因延緩突然爆濺的液體把手燙傷。
   - 加熱前後攪拌湯類飲料，拿取容器、放入湯匙或其他用具時，請特別小心注意。
3. 本微波爐僅可作為家庭烹調使用，並僅應用於食物和飲料之加熱、烹調和解凍。不適合作為商業或實驗室之用。
4. 微波爐門夾有雜物或沒有關閉好時，切勿加以使用。
5. 請勿自行更改或維修此微波爐，特別是包含自行拆開微波爐外箱將曝露在微波能量下，這是非常危險的。如有需要更改或維修，必須由接受過誠寶公司訓練合格之服務技師更換。
6. 微波爐發生故障時，應先請誠寶技術人員加以檢查修理後才可繼續使用。若爐門各處有以下之故障同樣十分重要：
   - 爐門（彎曲、扭翹）。
   - 門鉸鏈和門鎖（破斷、鬆落）。
   - 爐門密封襯墊和襯墊層表面。
7. 從微波爐内取出食物時，請小心不要讓器皿、衣服或裝飾物被微波爐門鎖鈎到。
8. 電源線發生破損時，必須使用經公司認可的特殊電源線，並必須由接受過誠寶公司訓練之合格服務技師更換。
9. 切勿將電源線壓於微波爐之下、擱置於發熱體表面或掛於銳利的物品上，以免受損壞。
10. 如果爐箱内照明燈發生故障，請與誠寶服務中心聯絡。
11. 烹調結束後欲取出爐内食品時，務請戴用烹調手套，以免燙傷；並應小心掀蓋，以免蒸氣灼傷手或面部。
12. 烹調後移開盤子蓋子或膠膜時，請慢慢從外緣小心掀起蓋子及小心打開爆米花的袋子，以免蒸氣灼傷手或面部。
13. 為防止轉盤受損壞，請遵守下列事項：
    - 用水清洗轉盤時，應先待轉盤冷卻。
    - 切勿置滾熱食品或熾熱容器於冷卻的轉盤之上。
    - 切勿置冰冷食品或容器於熾熱的轉盤之上。
14. 請勿將任何物件遮蓋外殼或放於爐頂上。
15. 請確保烹調器皿於烹調時不會與爐箱内壁碰觸。
16. 請勿使用微波爐作任何貯藏食物或物件用途。
17. 在沒有正確指引之下，請勿讓年幼兒童或殘弱人士自行操作微波爐。
18. 請務必清楚詳細地對兒童講解一切安全指引及不適當使用此爐的危險性，不可讓兒童於沒有成人的指引下自行操作微波爐。
19. 請勿讓兒童把微波爐當作玩具玩耍。
20. 地線適當地連接，可避免因電的短路或絕緣體的惡化所產生的電擊。

特別注意事項

	要求事項	禁止事項
蛋類、水果、果仁、種子、蔬菜、香腸和牡蠣(蠔)	烹調蛋類、牡蠣等食品時，需於蛋黃、蛋白或牡蠣表面刺數孔，以免烹調加熱時爆裂。 烹調馬鈴薯、蘋果、美國南瓜、熱狗、香腸及牡蠣等時，戳其皮數孔，讓烹調加熱時内部水蒸氣能逸出。	烹調或加熱帶殼蛋類。(若爆裂，可能損壞微波爐)。 為帶殼熟蛋類加熱。 過度加熱牡蠣(蠔)。 為帶殼果仁或種子類加熱。
爆玉米花	用微波爐爆玉米花時，必須使用微波爐爆玉米花專用袋。 聽到爆玉米花聲已減慢到1～2秒一次時，應停止繼續烹調，以免過火。	用普通的爆玉米花袋或玻璃罐來爆玉米花。 用微波爐爆玉米花專用袋爆玉米花時，設定的烹調時間超過所需時間。
嬰兒食品	轉盛嬰兒食品於微波爐烹調容器中，請小心加熱之。必要時，均勻攪拌數次，直至加熱至適當的溫度以防燙傷。 直接加熱盛於嬰兒奶瓶中的牛奶時，必須揭去其旋蓋和奶嘴。加熱後，套上奶嘴，充份搖勻，達至適當溫度後，才餵嬰兒食用。	加熱即棄式瓶罐。 對奶瓶加熱過度，請只加熱至溫熱的程度。 用帶有奶嘴的奶瓶加熱。 直接用盛載嬰兒食品的瓶罐加熱。
一般食品	烹調有餡料的食品後，請分斷切開，讓蒸氣逸出，以防止餘熱使之繼續烹調。 當加熱液體食品或穀片時，為了避免沸騰而溢出，請用深碗。	盛食品於玻璃罐或密封容器來加熱烹調。 以微波爐來煎炸食品。 用微波爐烘烤木頭、草類、或潮濕紙張。 無食品狀態下操作微波爐。
湯類飲料	為湯類飲料加熱者，請遵守第1頁的警告事項，以避免湯類飲料的爆濺及延緩沸騰的湯類飲料的突然噴出。	加熱超過建議時間。
罐頭食品	把罐頭食品取出及放於容器内。	把整個罐頭加熱或烹調。
香腸卷、餡餅、聖誕布丁	屬高糖份及高脂肪含量的食品。因此必須按“烹調指南”中的設定時間加以烹調。	烹調過度，以致冒煙起火。
肉類	使用耐微波碟或盤，以收集及積聚肉類之汁液。	直接置肉塊於轉盤上烹調。
容器	使用前先確認該容器能否適用於微波烹調。	使用金屬容器進行微波烹調。金屬反射微波能引起火花現象。
鋁箔紙(錫紙)	用鋁箔紙來包裹食品薄細部份，以免烹調過度。 注意火花產生。所以儘可能減少使用鋁箔紙，及應與爐之内壁保持距離。	鋁箔紙的使用過多。 用鋁箔紙包裹的食品過於靠近爐箱内壁，以致火花產生，或損壞微波爐。

安裝事宜 ⚠

1. 將微波爐内的包裝物件及爐門之宣傳標貼（若附有）全部拆去，認真檢查是否有損壞之處，必要時進行修理。

   例如：檢查爐門的安裝有否偏差，爐門周圍的密封襯墊有否損壞或微波爐内及爐門上是否有凹痕等。若發現有任何損壞之處，請立刻與誠寶維修中心聯絡，接受維修人員的檢查與必要時的修理後，才可使用本微波爐。

2. 檢查本微波爐是否帶有下述附件：

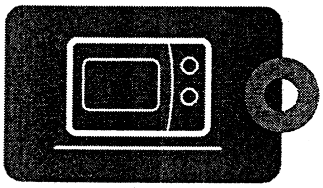
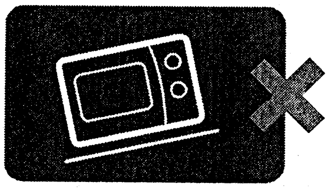
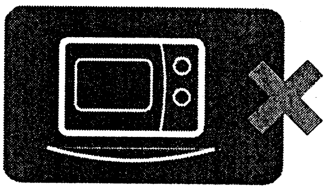
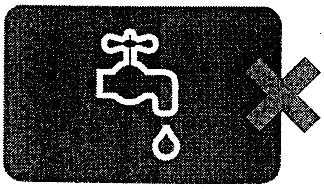
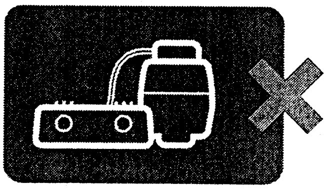
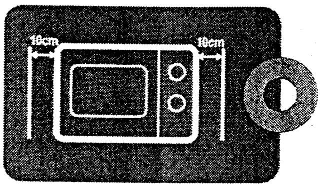
   - 轉盤一只
   - 轉盤旋轉架一只
   - 使用說明書一本
   - 保證書一份

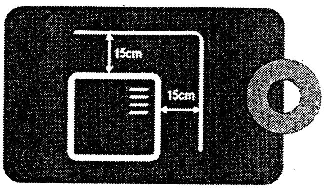
3. 先將轉盤旋轉架置於微波爐内，然後再將轉盤置於轉盤旋轉架上，並與聯接器扣好。切勿於未置轉盤及其旋轉架時，強行使用微波爐。

4. 請勿將微波爐安裝在高溫或潮濕的地方，例如烤箱附近。而於安裝微波爐時，亦須注意避免堵塞或掩蓋微波爐的通風口。微波爐與上蓋距離最少十五公分，以便空氣流通。

5. 本微波爐之設計不可嵌入於牆或櫥櫃。

6. 由於用戶未遵照正確的電源接駁指示而引致微波爐損壞或個人傷害時，廠方及經銷商概不負責。電源必須為單相110V，60Hz。

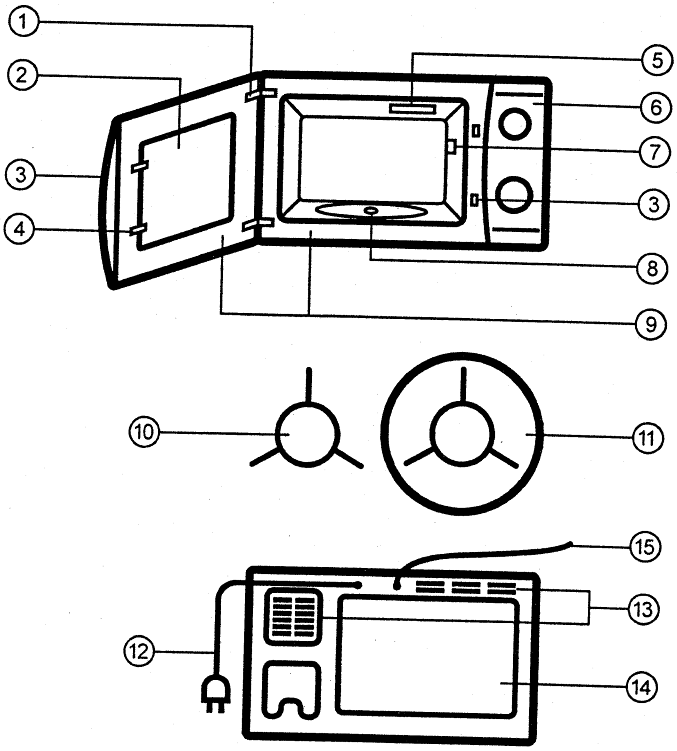









各部位名稱

■機體、配件

① 門絞鏈
② 裝有透明窗的爐門
③ 開門手柄
④ 門鎖、門扣
⑤ 照明燈
⑥ 操作面板
⑦ 波導管蓋子（請勿試圖拆去波導管蓋子）
⑧ 聯接器
⑨ 爐門密封襯墊和襯墊表層
⑩ 轉盤旋轉架（使用時，放置於玻璃盤下方）
⑪ 轉盤（耐熱玻璃）
⑫ 電源插頭
⑬ 通風口
⑭ 規格銘板、配線圖
⑮ 接地線



■控制面板

Ⓐ 火力／解凍調整紐

烹調強度共有五種。每種設定的微波強度百分比約為：

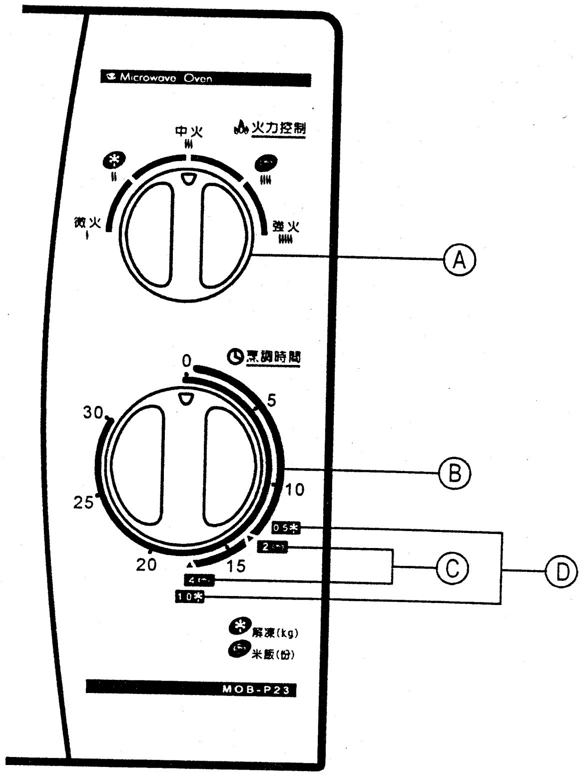
強火 ≀≀≀≀≀ 100%
中強（米飯）≀≀≀≀ 70%
中火 ≀≀≀ 50%
中低（解凍）≀≀ 30%
微火 ≀ 10%

Ⓑ 定時器（0～30分鐘）

旋轉之以設定烹調時間、解凍食物的重量或米飯的數量。

Ⓒ 米飯烹調指南

Ⓓ 解凍指南



微波烹調技巧

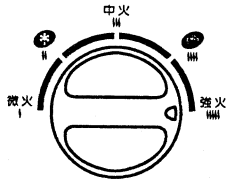
- **食品的放置**
  較厚向外，較薄向內（中央）。
- **決定烹調時間**
  開始時先用較短之烹調時間，然後再根據烹調後的情況而追加時間。若烹調時間過度，會引起食物燒焦、起火。
- **食品的覆蓋**
  參考食譜的指南用耐微波保鮮紙、覆蓋或紙巾而把食品覆蓋好。這樣可以防止汁液飛濺，以及幫助食物均勻烹調及有助於食物的乾淨。
- **食品的局部遮蓋**
  以防止肉塊細薄部份烹調過度，解凍時應用鋁箔紙（錫紙）把這些部份包好。
- **食品的攪拌**
  必要時於烹調過程中由外至內攪拌食物一至兩次。
- **食品的翻轉**
  烹調雞腿、漢堡或扒類時，時間過半翻轉之，以達均勻的烹調效果。
- **食品的重新放置**
  在烹調中途置換食品的位置，如外圍及中部食品的交換，以及上層和下層的交換，以達均勻烹調的效果。
- **食品的擱置**
  烹調之後，應擱置一段適當時間。若有可能，應將食物由爐中取出並攪拌。擱置時加蓋，可讓食物不致烹調過度。
- **熟度檢查**
  烹調後食品之顏色及軟硬，可作為測試其生熟程度，方法如下：
  - 整個食品是否都有蒸氣冒出，而非只是局部或邊沿。
  - 家禽關節部是否容易撕開。
  - 肉塊或家禽已無血可見。
  - 魚肉色已變，且可用刀叉輕易撕碎。
- **濕氣的凝聚**
  濕氣凝聚是微波爐烹調的正常現象。烹調中，食物內部的水份和濕氣受熱蒸發，使爐箱內的含水量增加。一般來說，加蓋的食物比不加蓋的食物所凝聚的濕氣較少。故應經常保持微波爐通風口暢通無阻。
- **微波用煎碟**
  採用煎碟或可加熱之質料用具時，應先用一耐熱絕緣體如陶瓷碟把煎碟與轉盤分隔，以免轉盤、轉盤旋轉架以及聯接器受熱過度而爆裂。而煎碟之預熱時間也不應超過指定的範圍。
- **微波爐用保鮮紙**
  烹調多油的食物時，由於保鮮紙有溶化之可能，故不可讓其和食物表面接觸。
- **微波爐用塑膠廚具**
  有些微波爐用的塑膠廚具不宜用來烹調多油或多糖的食物。

烹調操作步驟

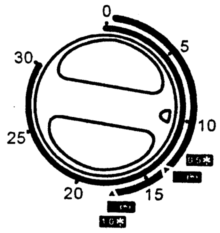
一般的烹調基本操作方法則如下：

1. 檢查確認定時器位於“0”位置，然後將插頭插入電源插座。
2. 按出開門手柄開啓爐門。
3. 先將轉盤旋轉架套在聯接器裡，然後再將轉盤置於轉盤旋轉架上。
4. 將食物擺在轉盤上，然後確實地關閉爐門。
5. **烹 調** 假定閣下想用強火烹調10分鐘。

選定所需微波烹調至強火位置

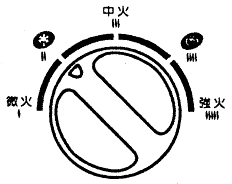


旋轉定時器至適當烹調時間位置（“10”）

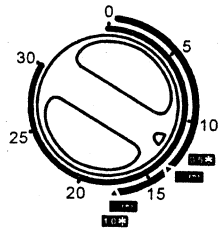


解 凍 假定閣下想為0.5公斤的冷藏肉塊解凍。

選定微波強度至解凍（中低）位置

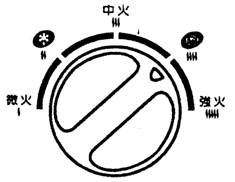


旋轉定時器至 0.5*

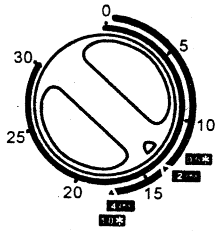


米 飯 假定閣下想烹調2人用的米飯。

選定微波強度至米飯（中強）位置



旋轉定時器至 2



轉盤開始旋轉，直至微波烹調完畢為止。

6. 烹調剩餘時間遞減，其時間遞減至0時，微波爐發出烹調終了的一聲鳴響訊號，同時，微波爐自動停止。如果閣下想在所設定的烹調時間之前停止微波烹調，只要將定時器轉返至“0”位置，或者打開爐門即可。無論何時，爐門一經打開，微波之操作便會立即停止。

烹調操作步驟

注 意

一般微波烹調

- 要設定的烹調時間不超過2分鐘時，請將定時器轉至大於2分鐘的位置，然後再轉回至所需烹調時間位置。
- 在烹調過程中，照明燈將會點亮。
- 烹調過程中，無論何時，均可打開爐門。如果閣下欲繼續烹調，爐門關好即可。
- 在烹調過程中若要改變烹調時間時，只要將定時器旋鈕轉至所希望的時間位置即可。
- 烹調完畢後，請務必將定時器轉回到“0”位置。

解凍烹調

- 在定時器上重量的刻度為專用於冷藏肉類的解凍而設。
- 在解凍前要將冷藏肉類的塑膠或紙包裝拆去，然後將冷凍肉類置於淺碟上解凍。
- 時間的調整會因凍肉之類別而有所不同，故請參閱第10頁的解凍項目一覽表，溶解其他食物時，只需選定解凍（中低）之微波強度及旋轉定時器至自選的烹調時間即可。

米飯烹調

- 關於米量、水量及烹調步驟，應按第10頁米飯烹調指南之內容而進行烹調。
- 可根據閣下的愛好（調稀程度）而加以調整，否則微波爐就會自動以標準的效果進行烹調。
- 在剛開始烹調的時候，水的溫度應在20度左右，如果水溫太高或太低，烹調效果恐會不甚理想。
- 烹調時鍋子應置於轉盤的中央，方使鍋子在微波爐中轉得順暢。

  建議將米攤平，避免高低不一，影響烹調效果。

若在烹調中想測試食物的生熟程度，可隨時拉“開門”手柄，打開爐門來攪拌測試。之後關閉爐門便可繼續烹調。

清潔及注意事項

開門清理通電中的微波爐時，請拔下電源線。
請定期清潔微波爐--清潔微波爐前請先切斷電源線。
保持微波爐清潔，否則將會導致表面的惡化，而這將影響到微波爐的壽命或可能導致危險的情況。

- **爐箱外殼：**
  爐箱外殼請用中性肥皂和溫水來清潔，清潔後用柔軟的濕布將其擦拭並抹乾。清潔時，請勿使用研磨性洗潔劑。

- **爐門：**
  經常用濕布擦拭爐門、透明窗兩面、爐門襯墊及襯墊表層和四周，以清除油膩和渣滓等。請勿使用磨蝕性的清潔劑。

- **控制面板：**
  清潔控制面板時，應特別小心。用戶應先把爐門打開，以免誤觸控制面板而使微波爐開始操作。然後，用一微濕軟布擦拭控制板。切勿刮洗或使用化學清潔劑或過多之水份來清潔。

  注意：
  清洗時請小心勿使定時器旋鈕離開“0”（終止）的位置，否則一關閉爐門即會開始烹調。

- **爐箱內壁：**
  為了衛生起見，用溫水軟布來清洗內壁。使用完畢後，以微濕軟布擦拭波導管罩，以去除食物渣滓。微波爐內積聚的食物殘渣可能會過熱並冒煙或燃燒起來。
  切勿使用化學烤箱去污劑，研磨去污劑或研磨性洗滌劑洗刷微波爐。切勿向爐內的任何部份，直接噴射清潔劑。應注意避免用過多的水清潔。而清潔之後，必須用軟布把水份抹乾。

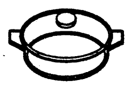
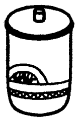
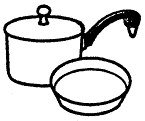
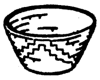
- **轉盤及轉盤旋轉架：**
  請用中性肥皂水來清洗，並徹底抹乾。

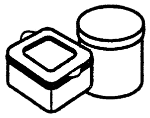
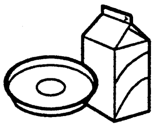
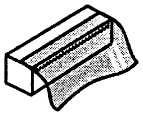
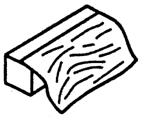
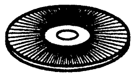
緊急處理方法 ⚠

在維修之前請先自行作以下檢查：

- 將一杯水（250毫升）放置於轉盤上，並把爐門關妥，將定時器設定以高火烹調2分鐘。
  - 照明燈是否點亮？ 是□ 否□
  - 通風扇是否轉動？（將手放在後方的通風口試探） 是□ 否□
  - 轉盤是否旋轉？（轉盤可以順時針或逆時針旋轉） 是□ 否□
  - 2分鐘後，微波爐有無發出訊號鈴聲？ 是□ 否□
  - 水是否已經變熱？ 是□ 否□
- 如果以上問題有一為“否”，請檢查電源插座及保險絲。
  檢查後，如果電源插座及保險絲均未出現毛病，而微波爐仍有問題，請連絡聲寶0800免費諮詢專線，會有專人協助處理。絕對不要自行拆開外殼進行修理。

烹調器具指南

器具		微波	解凍
玻璃(耐熱)		◎	◎
陶瓷(耐熱)		◎	◎
瓷器、石器		◎	◎
金屬廚具		✕	✕
竹籮、藤器及木器		短時間	✕

器具		微波	解凍
塑膠餐具(微波專用)		短時間	✕
紙碟、紙巾		短時間	✕
保鮮膜(微波專用)		◎	✕
鋁箔紙(錫紙)		局部掩蓋	局部掩蓋
鋁/錫質盤		✕	✕

米飯烹調指南

份 量	烹 調 時 間	烹 調 火 力	方 法
2人用 150克米 230毫升水	請把米飯鍵設定為 2 (2人份)	中高火	將米淘洗乾淨。 將米和水共盛於一深底容器(約2公升),浸泡30分鐘。 攪拌均勻後,加蓋進行烹調。 烹調完畢後,輕輕攪拌,加蓋擱置5分鐘。
4人用 300克米 450毫升水	請把米飯鍵設定為 4 (4人份)	中高火	

注 意

1兩約為38克。
烹調開始時的用水溫度以約20℃為標準。倘若烹調用水的溫度高於或低於20℃時,烹調的效果便不會很理想。
為了使容器在爐箱內順利地旋轉,必須將容器擺在轉盤中心位置上。
在此所說明的烹調方法為不加入其他材料的米飯。

解凍項目一覽表

項 目	解 凍 時 間	烹調火力	方 法	擱置時間
牛絞肉	請把解凍鍵設定為 0.5* (0.5公斤)或 1.0* (1.0公斤)	中低火	置於淺碟上。中途應取出己解凍的部位,而微溫部份則用錫紙蓋好。解凍結束後用錫紙包裹、擱置。	5～30分鐘
牛骨排/牛排	請把解凍鍵設定為 0.5* (0.5公斤)或 1.0* (1.0公斤)	中低火	置於淺碟中。中途分開牛骨排/牛排,重排位置,已解凍的部位可用錫紙蓋好。解凍結束後用錫紙包裹、擱置。	5～30分鐘
豬骨排/豬排	請把解凍鍵設定為 0.5* (0.5公斤)或 1.0* (1.0公斤)	中低火	置於淺碟中。中途分開豬骨排/豬排,重排位置,已解凍的部位可用錫紙蓋好。解凍結束後用錫紙包裹、擱置。	5～30分鐘
雞翅	請把解凍鍵設定為 0.5* (0.5公斤)或 1.0* (1.0公斤)	中低火	置於淺碟中。中途分開雞翼,重排位置,已解凍的部位可用錫紙蓋好。解凍結束後用錫紙包裹、擱置。	5～30分鐘
雞(全隻)	請把解凍鍵設定為 0.5* (0.5公斤)或 1.0* (1.0公斤)	中低火	把雞胸向下放於淺碟中。中途翻轉一次,已解凍的部位可用錫紙蓋好。解凍結束後用錫紙包裹、擱置。	20～45分鐘

注 意

在解凍之前,除去冷凍肉類之塑膠或紙包裝,之後放於耐微波淺碟中進行解凍。
當冷凍牛絞肉時,應儘量把牛肉鋪平至一層。(厚度:不超過3厘米)
當冷凍雞肉、牛排或豬排時,也應分開而以單層式貯藏為佳。若需多層重疊,可用冷凍塑膠袋把層面分開,這樣當解凍時,效果便會理想及容易。

註:量度標準 1杯=250毫升 1茶匙=5毫升 1湯匙=15毫升 1湯匙=3茶匙